



Dans un monde pris en étau entre le stress endémique, la menace écologique, la détresse sociale et la fureur de la guerre, il est urgent de ne pas se laisser étouffer. Et de reprendre son souffle, si l'on veut passer du mode survie au mode pleine vie.

PAR MARIE-CLAUDE TREGLIA

“ Il faut que tu respirez ! », chantait déjà Mickey 3D il y a vingt ans. Son cri d'alarme s'adressait à un « gamin » et toute sa génération menacée d'asphyxie dans un monde dénaturé, où « tous les éléments se sont vus maîtrisés » – l'air en tout premier lieu.

« Il faut que tu respirez, c'est demain que tout empire. » La peur de manquer d'oxygène n'a fait que croître en vingt ans. La « qualité de l'air » est désormais un enjeu de santé publique et de santé environnementale, tandis que les maladies respiratoires (asthme, allergies, bronchiolites, pneumonies, cancers, maladies rares...) ne cessent de gagner du terrain.

### L'ASPHYXIE GÉNÉRALE

Ces affections touchent aujourd'hui près de dix millions de Français de tous âges et posent « un défi social, sanitaire et environnemental qui représentait en 2018 un coût de 3,51 milliards d'euros pour l'assurance maladie », révélait une tribune dans *Le Monde* du 6 décembre dernier. Un cri d'alarme signé par le « collectif des états généraux de la santé respiratoire », soit vingt-sept organisations de patients, d'usagers et de professionnels de santé, ainsi que les parlementaires qui les soutiennent. « Bien respirer doit devenir un droit fondamental », déclarait ce collectif d'un nouvel âge : « Mieux prévenir les maladies respiratoires, mieux les faire connaître, mieux accompagner les patients qui en sont atteints,

FANGXIANUD / GETTY IMAGES



## Il ne s'agit pas de se lancer dans des techniques savantes de respiration, mais de réapprendre le b.a.-ba d'une respiration "normale"

c'est aller vers une société du "bien-respirer", active et inclusive, qui bénéficiera à tous. » Serions-nous tous littéralement en train d'étouffer? Non seulement à cause de l'air que nous respirons, mais aussi du rythme de nos vies, de la peur du lendemain, de la cruauté de l'injustice sociale... Comme acculés au bout d'une voie sans issue, enfermés, coincés. Une claustrophobie généralisée qui a explosé avec la pandémie de Covid – virus respiratoire! – et les confinements. « On étouffe! », ont titré nombre de quotidiens au moment du grand exode urbain qui a vu des millions de Français en fuite vers nos campagnes. En 2020, les deux jeunes rappers Bigflo & Oli ajoutaient un nouveau couplet au tube visionnaire de Mickey 3D, qu'ils écoutaient en boucle, gamins : « Et on a bien grandi, on est plus des gamins, qu'est-ce qui a changé? Pas grand-chose je crois bien [...] Je mets un masque pour aller à la mer [...] J'enfile un casque VR pour prendre l'air [...] Donnez-moi un peu d'air. »

### L'ÉVEIL INDIVIDUEL

À côté des grands combats collectifs, la résistance individuelle s'organise. « Le souffle est au cœur de notre écologie personnelle, souligne Stéphanie Brillant, fondatrice de l'Académie du souffle (lire p. 47). Attention! Alerte pour l'être humain! Nous sommes face à une épidémie de burn-out. Nos modes de vie pressés, stressés, hyperconnectés nous intoxiquent à petit feu. Il faut quitter le pilote automatique et reprendre la main sur ce qui peut nous donner un peu d'air : la respiration! » Nous serions très nombreux, a révélé une étude, à souffrir d'une « apnée de l'e-mail » quand nous ouvrons, haletants, notre courrier électronique. Que dire lorsque nous apprenons une mauvaise nouvelle, quand nous écoutons les infos ou quand nous craignons de perdre notre emploi! « Nous sommes en état d'alerte permanente, résume Yves-Vincent Davroux<sup>1</sup>, respithérapeute,

alors que notre métabolisme, pour bien fonctionner, a besoin d'alterner entre les modes "action" et "détente". Être en permanence mobilisé favorise une respiration superficielle, beaucoup trop rapide, essentiellement thoracique, avec les troubles et les pathologies que cela entraîne. Il faut réapprendre à respirer! » Yoga, sophrologie, méditation de pleine conscience... À en croire le succès des pratiques de relaxation axées sur les techniques de respiration, la prise de conscience des pouvoirs du souffle est en train de se généraliser. L'application RespiRelax+, dédiée à la gestion du stress par l'exercice de cohérence cardiaque (lire p. 43) a déjà 10 ans. Elle a aujourd'hui de nombreuses concurrentes, et le hashtag #Respire a de beaux jours devant lui.

### LA RESPIRATION : UNE URGENCE

Il ne s'agit pas tant de se lancer dans des techniques savantes de respiration que d'apprendre ou réapprendre le b.a.-ba d'une respiration « normale ». Ce qui, ailleurs dans le monde, s'enseigne dès le plus jeune âge. « La respirologie n'est pas une science nouvelle, remarque en souriant Yves-Vincent Davroux. Elle a été inventée au XIX<sup>e</sup> siècle. Et les recherches sur la respiration ont toujours existé en Asie, en Inde, à Hawaï... ou en Égypte : les papyrus du *Livre des respirations*, censé aider ses lecteurs au passage vers l'au-delà, sont datés de l'époque romaine! » Plus humblement destinés à nous aider à mieux vivre, les livres de « bien-respirer » pullulent aujourd'hui dans les rayons « bien-être », et nos respirologues contemporains ont choisi de « désorientaliser » et de sortir de l'ésotérisme une pratique qui, pour eux, confine à la physiologie. Ancien triathlète, Stéphane Janssoone<sup>2</sup> a créé sa *Breathing academy*, basée à Annecy. Ex-nageur professionnel converti à la sophrologie après un burn-out, Marc Plata a, lui, fondé le centre Respire au Luxembourg<sup>3</sup>. L'écrivain belge Jean-Marie Defossez<sup>4</sup>, docteur en biologie, a lancé sa méthode, la coach-respiration, à la suite d'une longue maladie. Quant à Yves-Vincent Davroux, spécialisé dans la prévention santé, il collabore avec de nombreux médecins, notamment au CHU de Lille, à l'Institut cœur-poumon, et a créé la première école française de respiration thérapeutique, la R-Académie... La balle est dans notre camp. À chacun de prendre le temps de trouver ses outils pour déployer son souffle, et s'apercevoir qu'il peut faire des merveilles. ●

1. Auteur de *Respithérapie* (Leduc, 2023) et collaborateur de l'application Petit Bambou.
2. Auteur de *La Respiration, bien plus qu'une pratique essentielle* (Dauphin éditions, 2022).
3. respire.lu.
4. Auteur de *10 Respirations thérapeutiques au service de votre santé : la coach-respiration* (Jouvence, 2016).

